



ENTRE FRUTAS Y VEGETALES



Blanco y Negro

Por: Brenda Massanet



Envueltos en los colores de la noche y el día celebramos las octavitas en grande el pasado 14 de enero de 2006 en el Club de Los Telefónicos en Ca-

guas. Como es costumbre en Hill Brothers, decidimos tener nuestro evento de navidad luego de que ha pasado el bullicio de las fiestas para así asegurarnos que la mayor cantidad de gente posible asista. Con lo que no contábamos era con el hecho de que nuestros compañeros todavía a mediados de enero estuviesen con el ritmo navideño por dentro y con deseos de bailar hasta los anuncios.

Parece que las clases de salsa que nos dio Wilfredo dieron resultados pues vimos a par de incursiones nuevas en la pista de baile como lo fue Matute. Hubo algunos supervisores (Miguel y Axel) que no perdieron un momento y bailaron hasta la bachata. A Rafy Arroyo nunca lo habíamos visto moviendo el esqueleto y demostró que el también podía. Alejandro y David nos enseñaron que (a pesar de que ya no son tan nenes) le daban al Reggaeton. Rafy Santiago estaba loco por entrar a bailar este nuevo género de música también, pero parece que no se atrevió a competir con los expertos. Los importados (Rodrigo y Carlos) tampoco se quedaron atrás demostrando que aunque no tienen sangre boricua ya son hijos adoptados. Ginger se lució demostrando todos los pasos que

aprendió con Wilfredo y Carlos Santiago pasó a ser la envidia de todos pues a el las chicas lo sacaban a bailar. Tere y Akemi bailaron plena con Yari, y Glori y Arnaldo demostraron que hasta con copas de vinos en las manos podían bailar.

No podemos dejar de mencionar el excelente trabajo de decoración que hicieron nuestros compañeros y compañeras del comité de fiesta de navidad. Había paños blancos y negros por todo el techo que Mary, Glori y Carmen (con sus hijos) cuidadosamente ubicaron y preciosas flores blancas en las mesas que Ginger preparó añadiendo también los sombreros y trompetitas para despedir el año por segunda vez. Al final cuando ya estábamos super cansadas, Rodrigo nos vino a relevar trayéndonos una sarta de tacos mexicanos que nos hicieron resucitar. No puedo dejar de mencionar a Michelle, David y a Zuly quienes estuvieron involucrados en toda la parte conceptual y preparativa de la fiesta.

Al final de la noche y al son del Grupo Chévere despedimos el año con trompetas y sonsonetes y nos dimos un gran abrazo para desearnos un nuevo año de felicidad y de mucha salud.

Agradezco a todos los que ayudaron y a todos los que fueron pues ellos hicieron de esta despedida de año en tiempo de octavitas todo un éxito. Muchas felicidades y que este nuevo año nos ayude a todos a lograr nuestras más preciadas metas.

(Fotos página 2)

Cumpleaños de Febrero



- Anthony Aponte 1
- Brenda Aponte 1
- Mildred Roldán 1
- Camen J. Rodríguez 2
- Harry Meléndez 6
- Antonio Lozada 7
- José Santiago 12
- Rodrigo Acosta 12
- Ismael Guerrero 17
- Luis Atilas 18
- Alexander Rivera 19
- Geuvanny Rivera 20
- Omar Rodríguez 23
- Marybelle Cabrera 25
- Antonio Camilo 26
- Mayra Pérez 26
- Rafael Class 27
- Ricardo Rubio 28

EN ÉSTA EDICIÓN

"Before and After"	2
Hill Brothers presente en Walmart Super Center Caguas	3
Se impone "Sangre Nueva"	4
La Nueva Risa	5
Nuestra Gente	6
Datos Útiles	7
Cuentas IRA	7
El Día de San Valentín en el Mundo	8



¡Triunfan los Sangre Nueva en el Torneo de Baloncesto de Hill Brothers!

La historia completa en la página 4



Blanco y Negro (Fotos)



“Before and After”



¿Tienes idea de quienes son?
Confírmalo en la página 7.

Hill Brothers te trae la nueva charla del Programa de Ayuda al Empleado (PAE):



Relaciones Interpersonales

9 de febrero de 2006 – 1:30 a 3:00 PM

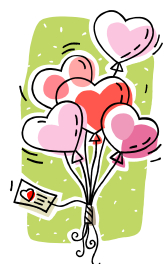
Salón de Adiestramientos

Separa tu espacio con tiempo.

Información: Brenda Ext. 258 o Aixa Ext. 276



Felicitamos a Mary Báez a quien sus compañeros sorprendieron por motivo de su cumpleaños.



Hill Brothers Presente en el Nuevo Walmart Super Center de Caguas

Por: Aixa Ayala



Hill Brothers se preparó en grande para este evento, y es que el nuevo Walmart Super Center en Caguas abrió sus puertas oficialmente el 1ro de febrero con el corte de cinta quedando así inau-

guradas sus nuevas facilidades.

El departamento de “produce” de Walmart Super Center está compuesto casi en su totalidad por productos que Hill Brothers le supe. El despliegue de productos lucía excelente gracias a la dedicación y empeño que nuestros “merchandisers” pusieron en cada uno de los detalles para que esta área tan importante de la tienda luciera imponente. Cabe destacar que nuestra compañía recibió felicitaciones de parte de miembros de dicha tienda y expresaron sentirse más que complacidos con el traba-

jo de excelencia realizado en el área de frutas y vegetales.



Hill Brothers obsequió a clientes y visitantes en general, con tres deliciosas recetas confeccionadas por Carlos Rechani y su equipo de trabajo que captaron la atención de

los allí presente, no sólo por el exquisito sabor, sino por el gran contenido de productos de Hill Brothers incluidos en sus recetas.

Felicitamos a nuestros compañeros “merchandisers”, a Judith Rodríguez, Zuleyka Mendoza, Carlos Santiago, al Departamento de Compras, Servicio al Cliente y a todas las personas en Hill Brothers que de una forma u otra contribuyeron a que Hill Brothers se hiciera notar en la apertura de Walmart Super Center de Caguas.



De izquierda a derecha José Pérez – Tráfico, Calidad y Ventas, de Hill Brothers, Richard Carrión, Primer Oficial Ejecutivo de Popular Inc., Cecilio Massanet - Presidente de Hill Brothers, David H. Chafey Jr. Presidente de Banco Popular de Puerto Rico y Tato Mattei - Presidente Empresas To-Ricos.



De izquierda a derecha, Rolando Ortiz - Director Merchandising Manager (DMM) de Walmart, José Rivera - Comprador de Walmart, Zuleyka Mendoza, Gerente de Ventas de Hill Brothers y José Pérez - Tráfico, Calidad y Ventas de Hill Brothers.



Zuleyka Mendoza y los compañeros “merchandisers” Luis Ortiz y Rafael Rosario.



A la izquierda, Rafael Rosario “merchandise” y en la foto superior una vista de las recetas confeccionadas por Reggiani’s.



En la foto superior y a la derecha el excelente despliegue de productos, ensaldas precortadas y vegetales frescos que ofrece Walmart Super Center en el área de “produce”.



Se Impone “Sangre Nueva”. Frustrado por 5to año el sueño de los “Sky Angels”

Por: Rodrigo Acosta



Este pasado domingo 29 de enero se llevó a cabo la 5ta Copa Internacional de Baloncesto de Hill Brothers en la cancha Monumental de Guaynabo. El formato fue cambiado a doble cancha

con dos tiempos de 20 minutos, esto a favor de darle más tiempo en cancha a los equipos. La animación estuvo a cargo de DJ Jordan y el arbitraje de “Figu”, con experiencia con los Conquistadores de Guaynabo (antiguos “Mets”) en el Baloncesto Superior Nacional.

Los equipos fueron: **Los Machucapapas**, con Omar Rodríguez, Miguel Santiago, Omar “Seagal” Rivera, Joselito, Andy Matos y Landy. **Sangre Nueva**, con José



García, Luis Tirado, Agnel Fuentes, Douglas, Matute, Jaime Santiago y Noé. Y por último pero no menos importante los ya *legendarios* “**Sky Angels**” con el gran capitán Alejandro Hernández, el director técnico David Piñeiro, Roberto Vélez, José Luís “Trenzas” González, Orlando Montes (contratación de último minuto), Falo y Carlos Santiago.



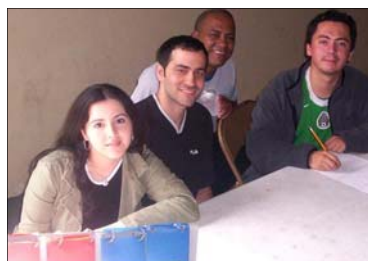
El primer juego entre los Machucapapas y “Sky Angels”, empezó con ambos equipos moviéndose rápido en la cancha y se mantuvo parejo por toda la primera mitad gracias a las 14 asistencias de Alejandro Hernández y un juego bien

ordenado, terminando empatados a 34 puntos. Pero la segunda mitad fue completa para los Machucapapas, con una gran actuación de Omar “Seagal” (31 puntos) lograron neutralizar el juego ordenado de los “Sky Angels” limitándolos a apenas 17 puntos en la segunda mitad. El segundo juego entre los Machucapapa y Sangre Nueva comenzó siendo puramente defensivo con ambos equipos bien parados en la cancha. El cansancio de los Machucapapas y buenas entradas del banco de Sangre Nueva llevaron a este último a sa-

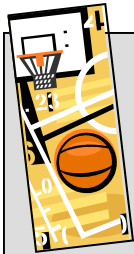


lir con la victoria, siendo su jugador más destacado Agnel Fuentes con 31 puntos. El tercer juego entre los “Sky Angels” y Sangre Nueva comenzó con la sorpresiva ventaja temprana de los “Sky Angels” que no la pudieron mantener gracias a la letal artillería de Agnel y Douglas que lograron pegarse hacia el fin de la primera mitad, pero el ritmo probó ser demasiado para los “Sky Angels” quienes terminaron su participación en el torneo con un marcador en contra de 62 a 44.

Así la final quedó entre los Machucapapas y Sangre Nueva, fue un partido abierto con oportunidades para ambos equipos donde Omar “Seagal” lideró a su equipo en la primera mitad para tomar una ventaja cómoda para Sangre Nueva. Pero las cosas cambiaron drásticamente en la segunda mitad, “Seagal” desapareció del juego siendo Agnel y Matute quienes tomaron las riendas del juego para llevar a su equipo a una victoria cómoda quedando como campeones del torneo. Agnel fue el jugador más valioso con un promedio de 23 puntos por partido, seguido por “Seagal” con 22.3 ppp.



Agradecemos a todos los involucrados en este torneo, en especial a Ruth Castro y Yamila Roche por suplir el delicioso almuerzo, Omar Rodríguez por conseguir la localidad, Rodrigo Acosta quien llevó las anotaciones del torneo y Alejandro y David, quienes lo organizan año tras año. También un agradecimiento especial a todos los asistentes quienes hicieron de esto un evento familiar y ameno. (Más fotos página 5).



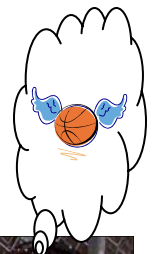
Premiación
Torneo de Baloncesto
Lunes 6 de febrero 2006
3:00 PM
Salón de Adiestramientos

¡No sabes en lo que te estas metiendo!!!



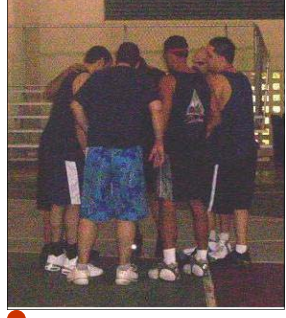
¡Sangre Nueva No. 1!

Soy la Cheerleader Oficial



Hummm

¿A quién le van?



La Nueva Risa



Un codicioso estaba hablando con Dios y le pregunta: Dios, ¿Cuánto es para ti un segundo? Dios le contesta: Mil años. ¿Y un centavo? Mil pesos. El codicioso le responde: Entonces regálame un centavo y espérame un segundo.

Pepito llega a su casa y le dice a su mamá: Mami, aquí están mis calificaciones. La mamá las toma, las observa y dice: ¿Qué? ¡Estas calificaciones merecen una golpiza! El niño le contesta: ¿Verdad que sí mamá? ¡Vamos, yo sé dónde vive la maestra!

Razones por las que mamá no tiene idea de lo que es una computadora:

1. Cuando le dije a mi mamá que necesitaba una tarjeta de video me dio la tarjeta de "Blockbuster".
2. Cuando le dije que estaba mala la placa madre (Mother Board) me dijo: ¡Mis dientes son naturales!
3. Cuando le dije que necesitaba un teclado me dijo que a ella cuando chica le hubiese encantado tener un piano.
4. Cuando le dije que el ratón ("Mouse") estaba malo, me dijo que hoy vinieron a fumar la casa.
5. Cuando le pedí un "scanner" me preguntó que si no me servía una radiografía que es más barata.
6. La primera vez que le pedí una computadora me dijo: ¿Y el Atari que tienes en el "closet"?
7. Cuando le dije que necesitaba un equipo multimedia me paso todos los calcetines que tengo.
8. Cuando le dije que necesitaba un navegador me dijo: Hace 5 minutos querías una computadora y... ¿Ahora quieres un barco?
9. Cuando le dije que quería conexión por cable me dijo que ya había solicitado televisión por satélite.
10. Cada vez que le digo que me llegó un correo electrónico me dice: ¿Y por qué el perro no ladró cuando llegó el cartero?



Nuestra Gente

Por: Ruth Castro



En esta ocasión deseamos que conozcan un poco más de una compañera que en poco tiempo se ha ganado el cariño de todos. Se trata de nuestra recepcionista, Michelle Villanueva Jorge.

Michelle nos cuenta que llegó a Hill Brothers sin imaginar que quienes eran clientes en la anterior empresa en la cual se desempeñaba como supervisora, serían los dueños de la empresa para la cual hoy labora como recepcionista, me refiero a la familia Massanet. Añade que aunque tenía experiencia en otras compañías es aquí donde más a gusto me he sentido.

Michelle tiene dos hijos, Luis de 13 e Irma Michelle de 11 años. Sus hijos son su razón de vivir y por ellos lucha y vive día a día, para salir hacia adelante. Nació en New Jersey, pero vive en Puerto Rico desde que tenía 3 años. Es la menor de cinco hermanos.

Se desempeñó como “Croupier”, juegos de casino: Black Jack y Poker, pero era un trabajo muy sacrificado para una madre con dos niños. Por tal motivo optó por buscar otro empleo donde pudiera atender a sus hijos. Michelle a parte de su trabajo como recepcionista, trabaja los sábados aquí mismo en la oficina de Servicio al Cliente. Nuestra compañera concluye su entrevista destacando que se siente muy cómoda trabajando para Hill Brothers.

Orientación de Servicio al Cliente

Por: Aixa Ayala



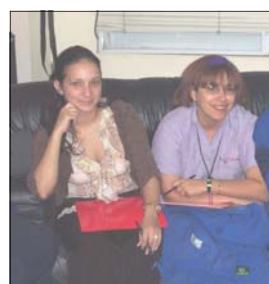
Nuestro personal de Servicio al Cliente se distingue por conocer el producto que vende pero a su vez se interesa cada día más por conocer de otros productos que puede ofrecer a los clientes que día a día se comunican a nuestras oficinas.

Con esto en mente, el pasado 26 de enero, se ofreció a este grupo de compañeros en unión a nuestro grupo de “merchandisers”, un seminario de Servicio al Cliente, donde tuvieron la oportunidad de tener frente a ellos gran parte de los productos que aquí se venden. Posteriormente los compañeros pasaron a la tienda de Amigo Paseos donde el compañero Luis Ortiz les explicó la secuencia y organización del “setting” de la tienda ya con los productos que previamente se presentaron en Hill Brothers. Agradecemos el trabajo en equipo de Judith Rodríguez y Zuleyka Mendoza junto a Luis Ortiz a quien felicitamos por su excelente pre-



sentación tanto en Hill Brothers como en la tienda. También agradecemos públicamente al Gerente de la Tienda, Israel, por permitirnos realizar esta actividad. Nuestro cuerpo de ventas

planifica ofrecer en una próxima ocasión la misma presentación para el personal del área de oficinas ya que Hill Brothers entiende la importancia de que todo nuestro personal conozca a cabalidad los productos que trabajamos.



Compañero de Hill Brothers

Tu siempre has dado la mano a los más necesitados

¡Regresa el ROPATÓN!

17 de febrero de 2006



Agradecemos tu aportación de ropa que ya no necesitas y que aún está en buenas condiciones.

(Ropa de damas, caballeros y niños)

Ayúdanos a ayudar... ¡Contamos contigo!

Deseamos extender nuestro más sentido pésame a nuestro compañero Carlos Ramos por la inesperada partida de su hermano Heriberto Ramos Ortiz. Estamos contigo en este momento tan difícil por el que atraviesas.

Datos Útiles

Aportación: Ginger Rivera

Fuente: www.nutrición.com

En vez de correr a comer, haga dos a tres minutos de ejercicio, camine, suba y baje escaleras. Esto aumenta la circulación en los músculos y la aleja del estómago, lo que ayuda a disminuir el apetito. El efecto durará unos minutos, pero aliviará el hambre.

Saboree la comida. Tomarse el tiempo para sentir el sabor de las comidas, y enfocarse en lo que se ingiere ayuda a comer menos. La mayoría come 10 galletas rápidamente y ni les siente el gusto, saboreándolas es más fácil comer sólo dos.

Mascar lentamente también ayuda a comer menos. Cuente la cantidad de mordidas por trozo, si son tres aumentelas a cinco.

En su casa establezca zonas donde no se come, por ejemplo, el cuarto, el pasillo, el baño y hasta el auto.

Cuando va a alimentarse pregúntese si realmente lo hace por hambre o si es por otra razón. Muchas veces, comiendo se mantiene a raya el estrés, la ansiedad y la desesperación.

Espere 10 minutos antes de comer un segundo plato, de esta forma le da tiempo al cerebro para enviar la sensación de saciedad.

Lleve los platos servidos a la mesa o deje las fuentes en la cocina, para que la tentación no lo haga servirse más.

Tome agua mientras come, esto ayuda a aumentar la saciedad y baja el consumo.

Mantenga el tenedor en el plato mientras no termine de masticar. Antes de meterse una cucharada en la boca, imagine todo el proceso que va a realizar la comida. Esto puede ayudarle a disminuir el tamaño de la siguiente cucharada.

Lleve una fruta, yogurt o celery al trabajo, para que cuando tenga hambre no coma papas fritas o chocolates.

Cuando compre verduras y frutas, elija de varios tipos. De lo contrario, a la tercera manzana se aburrirá.

Siéntese a comer a la mesa, y nunca lo haga frente al televisor, al computador o leyendo algo, porque si está des-concentrado, cuesta más alcanzar la sensación de saciedad. Con estar sentado a la mesa no necesariamente se logra una gran saciedad, pero es más frecuente comer sin satisfacerse mientras se hace otra cosa.

Acorte las sobremesas o realícelas con la condición de eliminar todos los comestibles de la mesa, para no quedarse picoteando todas las sobras.

No reemplace un plato de fondo por un helado, porque algunos estudios dicen que la misma cantidad de calorías de hidratos de carbono o proteínas dejan más satisfecho que las de grasa. Para obtener la sensación de saciedad que brindan 400 calorías de proteínas (unos 100 gramos de carne magra) habría que consumir 800 de grasas (unos 90 gramos de aceite).

“Before and After”



“Before”

“Before”



A.

Norma Mercado
Recibo

“After”



“After”

B. Jennifer Oquendo
Empaque

Cuentas IRA

Por: David Piñeiro



Una cuenta IRA es un programa de ahorro en la que las aportaciones son deducibles de su planilla. Este año está permitido aportar hasta un máximo de \$5,000.00 y hasta \$10,000.00 si llena planilla como casado.

Las aportaciones a dicha cuenta no se pueden retirar hasta que la persona cumpla los 60 años de edad. De retirarse antes de esa edad la cantidad distribuida estará sujeta a una penalidad del 10%. Existen unas excepciones que eximen de pagar dicha penalidad por retiro prematuro. Estas son: muerte, incapacidad física o mental, pérdida de empleo, para sufragar gastos de la educación universitaria de los dependientes directos o para reparar daños a la residencia principal causados por fuego, huracán, terremoto u otras causas fortuitas. La fecha límite para aportar a una cuenta IRA para el año contributivo 2005 es no más tarde del 15 abril. Así que si tienen el dinero abra una IRA y no lo deje para después.

El Día de San Valentín en el Mundo



Así se celebra el día de San Valentín en algunos países del mundo:

Estados Unidos y Canadá: los niños se intercambian con tarjetas de felicitación, conocidas como “valentines” y los más grandes intercambian flores globos y peluches. Las parejas también intercambian chocolates mayormente en forma de corazón.

Inglaterra: Los ingleses cantan canciones especiales para la ocasión y reciben regalos, dulces, frutas e incluso dinero. En otras áreas, la gente hornea panecillos con ciruelas y pasas.

Italia: Celebran con un gran banquete. Al igual que en Inglaterra las mujeres solteras se levantan antes del amanecer y se paran frente a la ventana esperando a que un hombre pase. Se cree que el primer hombre que pase o vean se casa-

rá con ella ese mismo año. Algunos remontan esta celebración a un antiguo festival romano llamado Lupercalia y otros conectan el evento con algunos santos de la iglesia primitiva. Este festival lo celebraban el 15 de febrero para asegurar la protección contra los lobos. Los hombres golpeaban a las mujeres con latigazos y las mujeres recibían los golpes ante la creencia de que esto las hacía más fértiles.

Dinamarca: La gente le envía a sus amistades flores blancas prensadas llamadas gotas de nieve. Los hombres envían cartas llamadas “gaekkebrev” en cuyo remitente escriben una rima pero no firman con su nombre sino con puntos, uno por cada letra de su nombre. Si la mujer que lo recibe adivina quien se lo envió le regala un huevo de Pascua en esa fecha.



Para Reflexionar



“Si por un instante Dios se olvidara de que soy una mario-neta de trapo y me regalara un trozo de vida, aprovecharía ese tiempo lo más que pudiera”

Posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo. Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan.

Dormiría poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz.

Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen.

Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestiría sencillo, me tiraría al sol, dejando descubierto, no solamente mi cuerpo, sino mi alma. A los hombres les probaría cuan equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.

A un niño le daría alas, pero dejaría que el solo aprendiese a volar. A los viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez sino con el olvido.

Tantas cosas he aprendido de ustedes los hombres... He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada.

He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño por primera vez el dedo de su padre, lo tiene atrapado por siempre.

He aprendido que un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudar a levantarse.

Son cosas las que he podido aprender de ustedes, pero realmente de mucho no habrán de servir, porque cuando me guarden dentro de esa maleta infelizmente me estaré muriendo. Siempre di lo que sientes y haz lo que piensas.

Si supiera que hoy fuera la última vez que te voy a ver dormir, te abrazaría fuertemente y rezaría al Señor para poder ser el guardián de tu alma. Si supiera que estos son los últimos minutos que te veo diría te quiero y no asumiría tontamente, que ya lo sabes.

Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero por si me equivoco, y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuanto te quiero, que nunca te olvidaré.

El mañana no le está asegurado a nadie, joven o viejo. Hoy puede ser la última vez que veas a los que amas. Por eso no esperes más, hazlo hoy, ya que si el mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no tomaste tiempo para una sonrisa, un abrazo, un beso y que estuviste muy ocupado para concederles un último deseo.

Mantén a los que amas cerca de ti, toma tu tiempo para decirles “lo siento” “perdóname” “por favor” , “gracias” y todas las palabras de amor que conoces.

Gabriel García Márquez

DEMUESTRA A TUS SERES QUERIDOS

CUANTO TE IMPORTAN

¡FELIZ DIA DEL AMOR Y LA AMISTAD!